

Inleiding

Mogelijk is er bij u enkelbandletsel ontstaan. U krijgt een drukverband om de enkel in verband met de zwelling. Er wordt een afspraak voor u gemaakt met de gipsverbandmeester. De gipsverbandmeester beoordeelt tijdens het spreekuur of er inderdaad sprake is van enkelbandletsel en in welke mate.

Adviezen

Voor de komende dagen adviseren wij u de volgende instructies te volgen:

- Leg tijdens het zitten uw voet omhoog. Als regel geldt hierbij dat de voet hoger moet zijn dan de knie en de knie hoger dan de heupen. Zo kan de bloeditstorting vanuit de enkel door de zwaartekracht wegvloeien richting de kuit.
- Belast uw voet niet, maak gebruik van elleboogkrukken en loop zo min mogelijk.
- Gedurende de dag en avond is het belangrijk dat u elk uur de volgende oefening doet: Breng uw voet gedurende vijf seconden in 90 graden: U buigt hierbij de enkel en brengt uw tenen in de richting van uw neus totdat de enkel in een hoek van 90 graden is. Deze oefening is belangrijk om te voorkomen dat uw enkel stijf wordt. Bovendien kan de zwelling door het oefenen verminderen.
- Leg gedurende de nacht een kussen onder het voeteneinde van uw matras zodat uw voet wat hoger ligt.

Polikliniekbezoek

Tijdens het polikliniekbezoek geeft de gipsverbandmeester een oordeel over uw enkel. De vervolgbehandeling kan bestaan uit het aanbrengen van een brace of een andere immobilisatie voor de enkel. U wordt verzocht een sok en een schoen mee te nemen van de aangedane kant.

Bereikbaarheid

Indien er zich problemen voordoen of als u vragen heeft, neem dan contact op met de gipskamer.

De gipskamer is telefonisch bereikbaar van maandag t/m vrijdag, bij voorkeur tussen 8.30 - 9.15 uur, op 075 650 26 85.

Buiten kantooruren belt u de afdeling Spoedeisende Hulp via het algemene nummer van het ziekenhuis: 075 650 29 11.